



Steak-Kimchi-Baguette



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 896 kcal/ 3754 kJ	Fett: 57 g
Eiweiß: 43 g Kohlenhydrate: 54 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 8 g
Kohlenhydrate: 54 g	ungesättigte Fettsäuren: 49 g

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. In einer Schüssel Walnüsse, Ahornsirup und Sojasauce vermischen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und im Ofen für 10 bis 15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Danach abkühlen lassen.
3. Das Steak mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grill oder die Grillpfanne vorheizen und das Steak bei großer Hitze bis zur gewünschten Garstufe grillen. Danach ruhen lassen.
4. Die Baguettescheiben leicht mit Öl bestreichen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne grillen.
5. In einer Schüssel die Walnüsse, Kimchi, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen vermischen. Das Steak quer in dünne Scheiben schneiden, gleichmäßig auf die Baguettescheiben verteilen und mit dem Walnuss-Kimchi belegen. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 260 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Sojasauce
- 400 g Steak aus der Flanke
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 kleines Baguette, diagonal in 8 gleiche Stücke geschnitten
- 240 g Kimchi, geschnitten (fermentierter Chinakohl, erhältlich im Asia-Laden)
- 1 Bund Frühlingszwiebel, geschnitten
- 100 g Sojasprossen